

Recordeu seguir les quatre normes per manipular els aliments amb seguretat.

Netejar

Renteu-vos les mans abans de començar a preparar el menjar i cada cop que tossiu, esternudeu aneu al lavabo o toqueu les escombraries.

Cuinar

Cuineu bé els aliments perquè no hi quedin parts crues.

Separar

Separeu els aliments crus dels que ja estan cuinats.

Refredar

Prepareu els aliments poc abans de consumir-los. No els deixeu a temperatura ambient durant més de dues hores.

Més informació:
acsa@gencat.cat



C S B Consorci Sanitari de Barcelona



Dipòsit legal: B.31230-2012

***Els professionals sanitaris
estan a prop teu.***

**Escolta els seus consells, i si tens
dubtes, posa-t'hi en contacte.**

**Consells
de seguretat
alimentària per
a la gent gran**



**La preparació i la cocció
adequades dels aliments són
importants per mantenir una
bona salut, especialment
en la gent gran.**



Amb l'edat, les defenses es poden debilitar; per això és important extreure la higiene en la preparació dels menjars i així evitar malalties.

- 01. Planifiqueu la compra:** trieu envasos adaptats al consum que heu de fer. Si això no és possible, fraccioneu l'aliment a casa i congeleu les porcions que no feu servir immediatament.
- 02. Seguiu la regla de les dues hores:** Guardeu els aliments frescos a la nevera abans de dues hores d'haver-los comprat. Un cop cuinats, no els deixeu fora de la nevera més de dues hores. Guardeu-los en recipients tapats o congeleu-los.
- 03. Comproveu** que la nevera refreda correctament (5 °C o menys).
- 04. Respecteu les dates de caducitat dels aliments,** sobre tot d'aquells que un cop oberts s'han de conservar a la nevera.
- 05. Cuineu bé** la carn i el pollastre sense que hi quedin parts crues. Qualleu bé les truites.
- 06. Descongeleu els aliments dins la nevera** o en el microones just abans de preparar-los. No els descongeleu a temperatura ambient.
- 07. Reescalfeu bé el menjar.** Un aliment és prou calent quan s'ha de deixar refredar per poder-lo menjar.
- 08. Eviteu menjar** carn, peix i marisc crus o salses amb ou cru.
- 09. Preneu lactis,** però eviteu els formatges frescos elaborats amb llet crua.
- 10. Preneu fruita i hortalisses fresques** i renteu-les amb un bon raig d'aigua de l'aixeta.

